

“**みらい（未来）**につなげ、**みんなで食べる千葉市産**”

千葉市でとれる野菜を知ろう

11月こまつな

アフラ+科 葉を食べる野菜

カロテン カルシウム が豊富

【KOMATSUNA】



加普利貝塚PR大使かそりーぬ



こまつなはハウス栽培も盛んで、年間を通じて手に入りますが、冬が旬の野菜です。寒い時期のこまつなは、霜に当たるたびに葉は厚みを増し、より一層みずみずしく柔らかくなり、アクが抜けて甘みも増しておいしくなります。葉の色が濃く、厚みがあり、根元が太いものおいしいといわれています。

こまつなは「カルシウム」が多い野菜です。カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」を多く含む、きのこ類や魚貝類と一緒に食べると、より一層吸収がよくなります。

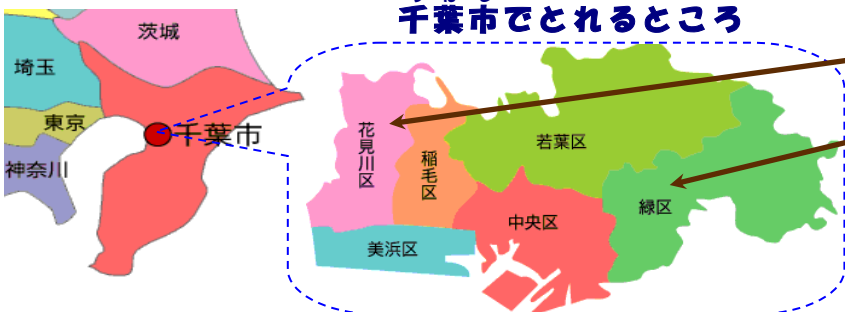


また、体内でビタミンAになる「カロテン」も多く含み、皮膚や粘膜を丈夫してくれます。油に溶けやすいビタミンなので、油を使った料理にするとより効率よく摂取することができます。

ポイント

- 野菜の水分でゆっくり蒸し煮をすることで野菜のうま味を引き出します。
- オリーブ油の風味を生かすために分量の1/3を残しておいて、仕上げに使います。

千葉市でとれるところ



こまつなは花見川区武石町・檣橋町、緑区高田町を中心に、生産

されています。

千葉市は、千葉県の中でも特に多く小松菜を生産しています。

今日の給食のねらい

市内産の旬の小松菜のおいしさを味わう

千葉市でとれた新鮮な小松菜を使った

「**小松菜のアーリオ・オーリオ**」

イタリア語でアーリオは「にんにく」、オーリオは「油」という意味です。

材料名	4人分	切り方
こまつな	1/2束	3cmざく切り
エリンギ	1本	短冊切り
キャベツ	2枚	2cmざく切り
にんじん	小1/4本	千切り
ホールコーン(缶)	60g	
ツナ水煮	60g	
にんにく	1片	みじん切り
オリーブ油	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
こしょう 粗挽き	少々	



【作り方】

- 鍋に大さじ 2/3 のオリーブ油を加えて、弱火でにんにくを炒める。香りが出たら火を強め、にんじん・エリンギを加えて炒める。
- ツナとコーンを加えて、更に炒める。
- キャベツ・こまつなを順に加えて、弱火で蓋をしてしんなりするまで蒸し煮をする。（※火加減に注意する。）
- 塩・こしょうを加える。
- 味を調べ、残り的大さじ 1/3 のオリーブ油を加えて仕上げる。